



**STAY
STRONG**

Aku Hidup dengan Kanker

Yin Natadhita



**STAY
STRONG**

Aku Hidup dengan Kanker



Yin Natadhita



STAY STRONG

Aku Hidup dengan Kanker

Penulis Yin Natadhita
Penyunting Handaka Vijjananda
Penata Intan Dhitadhivara
Penggambar Andreas Divaloka

Penerbit Ehipassiko Foundation
085888503388
ehipassikofoundation@gmail.com
www.ehipassiko.or.id
IG ehipassikofoundation

Hak Cipta ©2020 Ehipassiko Foundation
ISBN 978-623-7449-04-1
Edisi Jun 2020



Untuk

Mamaku, **Ng Fie Tjin**,
yang telah melahirkan dan mendidiku
serta menjadi teladan ketegaran menjalani hidup.

Mertuaku, **Phoa Kim Giok**,
yang juga menyandang kanker
serta menjadi teladan kewelasan dan kebijaksanaan.

SUJUD



Tak Pernah Terbayang

Aku Yin Natadhita. Lahir di Bandung, 1984. Aku adalah perempuan yang aktif, hobi olahraga, makan sehat. Aku menjauhi alkohol dan rokok. Sebelum menikah, aku berprofesi sebagai guru TK, jurnalis, instruktur senam Zumba, yoga, dan belly dance. Aku pernah menjalani pola makan vegetarian selama belasan tahun, dan sampai kini menjalani prinsip “kurangi makan daging”. Aku ikut suami, pindah ke Jakarta.

4

Tak pernah terbayang sedikit pun bahwa aku bisa kena kanker pada usia 34. Aku akan membagikan perjalananku hidup dengan kanker. Kanker memang bisa menaklukkan badan, namun kita bisa menjaga batin agar tak terlalu menderita.



Kanker Itu Apa Sih?

Istilah kanker berasal dari kata Latin “cancer”, yang berarti “kepiting”. Kanker adalah pertumbuhan sel tubuh yang tak terkendali. Sel tua yang seharusnya mati dan diganti, malah berkembang menjadi sel abnormal, yang bisa membentuk jaringan baru atau tumor. Ada kanker yang tidak bertumor, seperti kanker darah dan kanker getah bening.

TOLOOONG!



Kanker dipicu oleh pengaruh keturunan, zat kimia dan radiasi secara berlebihan, virus tertentu, rokok, alkohol, dan gaya hidup tak seimbang. Risiko kanker meningkat seiring bertambahnya usia.

Kanker menempati peringkat ke-2 penyebab kematian paling banyak, setelah jantung. 1 dari 6 kematian disebabkan oleh kanker. Tak heran jika kanker dianggap salah satu penyakit yang paling menakutkan.

www.cancercenter.com/what-is-cancer

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer

Seperti Sariawan

Semua bermula dari satu titik sakit di lidah kanan bawah. Tidak ada bercak, hanya rasa pedih yang makin lama makin hebat, apalagi jika kena pedas.

Aku masih menganggapnya panas dalam. Makin lama makin sakit.

3 bulan kemudian muncul bercak putih seperti sariawan, yang lama-kelamaan jadi benjolan sekitar 1,5 cm. Segala jenis obat bebas tak menyembuhkannya.

Aku dan suami pun mulai mencari dokter.

6



Banyak yang Terlambat

Umumnya kanker tak menunjukkan gejala awal.

Pertanda dan gejala muncul ketika sel sudah membentuk gumpalan atau mengganggu fungsi organ. Gejalanya beragam dan sering sama dengan penyakit lain, sehingga membuat kanker bisa sulit didiagnosis. **Banyak orang terlambat mengatasi kanker karena menganggap gejala yang dialaminya adalah penyakit biasa.**

en.wikipedia.org/wiki/Cancer#Signs_and_symptoms

Dari Dokter ke Dokter

Pertama kami periksa ke dokter gigi langganan kami. Ia belum pernah menangani kasus seperti ini, jadi kami dirujuk ke dokter spesialis penyakit mulut. Satu bulan menjalani pengobatan dengan salep dan kapsul antibiotik, sakit tak kunjung hilang. Aku mulai curiga, jangan-jangan ini kanker. Aku mulai membaca berbagai artikel mengenai kanker lidah.

Gejala Kanker Lidah

- bercak merah atau putih di lidah yang tak kunjung hilang
- sakit tenggorokan yang tak kunjung reda
- benjolan yang tak kunjung kempes
- nyeri ketika menelan
- kebas lidah berkepanjangan
- perdarahan tanpa sebab jelas
- kadang sakit di telinga

www.cancerresearchuk.org/about-cancer/mouth-cancer/stages-types-grades/tongue-cancer/about

**JANGAN-
JANGAN...**



Tak Suka Menyangkal

Kami kembali ke dokter gigi pertama, karena memang di dekat benjolan lidah ada gigi yang berlubang. Siapa tahu ini penyebabnya. Aku cabut dua gigi geraham belakang, dan ternyata lubangnya besar! Sakit sempat mereda setelah gigi dicabut, tapi beberapa hari kemudian meradang lagi. Bercak putih makin banyak, benjolan pun makin besar.

Kami lalu periksa ke Klinik Gigi dan Mulut RSCM. Dokter di sana merujuk kami ke RS Kanker Dharmais. Banyak orang yang berhenti di titik ini karena takut periksa lebih lanjut.

8

Kami tidak demikian. **Kami tak suka menyangkal; kami lebih suka mengetahui kenyataan.** Dari

kenyataan itu, bisa diambil langkah yang tepat. Jika bukan kanker, ya diobati sesuai itu. Jika kanker, ya diobati sesuai itu.



Ke Dokter Apa?

Periksa sedini mungkin ke dokter yang berkenaan dengan lokasi gejalanya. Misalnya, sakit perut, ya ke dokter penyakit dalam. Jika sudah ke minimal dua dokter dan belum sembuh, kita bisa minta dirujuk ke dokter onkologi. Onkologi adalah sub-bidang medis yang menangani kanker. Ini istilah bahasa Yunani: onkos, yang berarti "massa" atau "tumor" dan akhiran -ology, yang berarti "mempelajari". Dalam merawat penyandang kanker, onkolog bisa bekerja sama dengan spesialis lain.
id.wikipedia.org/wiki/Onkologi

**BACA
BIAR
PINTER**



Biopsi dan MRI Negatif

Kami pun periksa ke dokter onkologi di RS Dharmais. Dokter minta kami biopsi swab (mengambil jaringan dengan cara menyeka) dan MRI. Hasilnya terbit 5 hari kemudian; tak ditemukan adanya keganasan. Legalah aku. Dokter menyarankan bedah tumor di lidah, lalu tumor akan dibiopsi lagi. Jika ternyata ada kanker, akan dilakukan operasi lanjutan. Aku juga dirujuk ke dokter gigi untuk sanitasi gigi pra-operasi.

Scan, Pemindai Jaringan

MRI Scan (Magnetic Resonance Imaging) adalah pencitraan bagian tubuh yang diambil dengan daya magnet yang kuat. Berbeda dengan CT Scan (Computed Tomography), MRI tidak menggunakan radiasi sinar-X dan cocok untuk mendeteksi jaringan lunak, seperti kista atau tumor. PET Scan (Positron Emission Tomography) adalah tes dengan sinar radioaktif. Jika ditemukan aktivitas kimia yang lebih tinggi, area itu akan tampak sebagai bercak terang. PET paling akurat karena bisa memperlihatkan aktivitas sel.

id.wikipedia.org/wiki/Pencitraan_resonansi_magnetik



Mitos Operasi

Setelah berdiskusi, kami memutuskan untuk periksa lagi di Penang, Malaysia. RS Loh Guan Lye jadi pilihan acak kami. Kami diarahkan ke dokter bedah THT. Begitu periksa, dokter menyarankan operasi angkat tumor lidah esok harinya dengan bius lokal. Kami pun setuju.

Ada yang bilang operasi bisa bikin sel kanker “marah” dan makin menyebar. **Jangan percaya mitos tak berdasar.** Jika tumornya jinak, ya tetap mengganggu jika dibiarkan. Jika tumornya ganas, sudah pasti akan makin menyebar jika dibiarkan. **Membuang secepat mungkin tumor ganas adalah salah satu langkah efektif memperpanjang nyawa.**

11

GA TAKUT



Lidah Bakar

Operasi tak semenakutkan yang dibayangkan. **Aku tak menak-nakuti diri sendiri dengan berbagai khayalan.**

Pada hari operasi, aku puasa. Setelah menunggu di ruang khusus, aku rebahan di kasur dorong, lalu dibawa ke ruang operasi yang dingin menggigilkan. Dokter menyuntik bius lokal, dan memastikan lidahku mati rasa. Cuma proses ini yang sakit. Dimulailah proses operasi angkat tumor secara electrosurgery. Aku melihat asap yang keluar dari mulut dan mencium bau “daging bakar”. Dalam hati aku cuma bilang, “Wow!” Operasi tak sampai sejam, dan hari itu juga aku boleh pulang ke hotel.

12

Electrosurgery, Bedah Listrik

Penggunaan arus listrik untuk memotong, menjendalkan, mengeringkan, dan merusak jaringan tubuh. Teknologi ini menghasilkan potongan yang lebih baik dan mengurangi kehilangan darah.

www.bisamed.co.id/blog/apa-itu-electrosurgical-unit-esu/



Seperti Ekor Cecak

Aku cukup kaget melihat lidahku di cermin. Potongannya lebih besar dari yang kuduga. Tapi tidak sakit kok. Tidak ada pantangan juga, cuma tak disarankan makan yang panas atau pedas karena bisa membuat pedih luka operasi. Dokter menjelaskan bahwa ia menggunakan teknik yang mana lidahku tak perlu dijahit setelah operasi. Teknik ini juga mempercepat penyembuhan dan pertumbuhan sel lidah. Dokter juga memastikan bahwa lidahku bisa tumbuh lagi seperti ekor cecak yang putus.



Tunggu Hasil Biopsi

Esoknya, setelah konsultasi dengan dokter, kami pulang ke Tanah Air. Kami merasa semua akan baik-baik saja. Aku tak perlu pakai selang untuk makan. Badan segar bugar. Hasil biopsi tumorku akan diinfokan seminggu kemudian lewat e-mail.

Biopsi

Pengambilan jaringan sel untuk diperiksa lebih lanjut. Yang paling sederhana adalah biopsi swab. Biopsi melalui operasi dilakukan untuk kasus lebih serius, misalnya tumor yang sulit dijangkau atau dokter perlu lebih banyak jaringan.

www.webmd.com/cancer/what-is-a-biopsy#1



Kanker. Bingo!

Seminggu kemudian, kami mendapat pesan WA dari staf RS untuk segera kembali ke Penang. Suami bersikeras agar hasil di-e-mail saja, namun pihak RS menolak. Kami bersiap untuk yang terburuk. Ketika kami kembali menghadap, dokter menyampaikan adanya keganasan alias kanker. Bingo!

Kami mantap melanjutkan pengobatan secara medis. Mengapa tidak mengambil alternatif? Karena belum bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah. **Orang yang menawarkan alternatif hanya menunjukkan keberhasilan terapinya, tapi tidak menunjukkan yang gagal.** Perbandingan persentase keberhasilan vs kegagalan pada pengobatan alternatif masih kurang jelas.

15

BINGO!



Operasi ke-2 + 6x Kemo + 33x Radio

Aku dirujuk ke dokter onkologi dan dilakukan PET Scan untuk mengetahui apa ada penyebaran (metastase) ke organ lain. Jika ada, maka organ itu akan diangkat juga. Persiapan PET beda dengan MRI. Aku harus puasa karbohidrat selama dua hari. Setelah PET, kami kembali ke onkolog untuk ambil rapor.

Tadinya kukira aku stadium 2, dilihat dari ukuran tumor. Ternyata stadium 3, karena sudah ada penyebaran ke kelenjar getah bening di leher kanan. Jadi aku harus operasi lagi untuk membuang sisa sel kanker di lidah dan angkat getah bening yang terkena metastase kanker. Sebulan setelah operasi, setelah luka di lidah dan leher sembuh, aku dijadwalkan menjalani 6x kemoterapi dan 33x radioterapi.

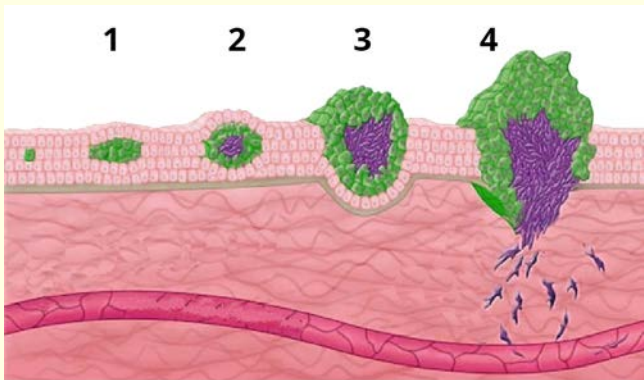
IKHLAS



Stadium Kanker

- 1: Sel kanker kecil, tumbuh di satu organ.
- 2: Sel kanker menyebar ke dinding organ asal.
- 3: Sel kanker menyebar ke kelenjar getah bening yang cukup jauh dari organ asal, belum menyebar ke organ lain.
- 4: Sel kanker menyebar ke banyak kelenjar getah bening dan ke organ lain.

www.health.com/cancer



Pita Lambang Kesadaran Kanker



Semua



Payudara



Otak



Usus Buntu



Tulang



Kandung Kemih



Karsinoid



Anak



Rahim



Dinding Rahim



Kerongkongan



Usus



Ginjal



Darah



Hati



Paru-paru



Tiroid



Plasma Darah



Indung Telur



Kepala & Leher



Pankreas



Prostat



Kulit



Perut



Getah Bening

Mengapa Aku? Mengapa Tidak?

Secara umum, pemicu kanker adalah keturunan, rokok, alkohol, narkotik, stres, dan gaya hidup yang kurang sehat. Namun itu tidak bisa dijadikan acuan pasti. Aku sendiri hidup sehat, keluargaku tak ada yang kanker. Aku juga bertemu pasien-pasien lain yang menjalani hidup sehat, namun kena kanker juga. Ada juga orang-orang yang kukenal, pola makan dan hidupnya tak keruan, mereka tak kena kanker.

Jadi kalau kita kena kanker, kalau tahu sebabnya, atasi sebabnya. Kalau tidak tahu sebabnya, tidak perlu terus mencari-cari. **Jangan takut dan jangan menyalahkan diri. Yang lebih penting adalah bersikap tegar menjalani pengobatan.**



Perenungan Kematian

Awal 2019, aku menjalani operasi kedua. Kali ini tidak bisa bius lokal karena harus sayat leher. Aku penasaran bagaimana rasanya dibius total. Ini kujadikan perenungan kematian. Waktu dokter bius jelang menyuntikkan anastesi, aku bertekad bertahan minimal 10 detik. Rasanya aku cuma hitung sampai 3, lalu semuanya gelap. Aku tak merasakan apa pun, tak ingat apa pun, mimpi pun tidak. Begitu sadar aku sudah di ruangan lain.

Saat bangun, aku langsung minta HP untuk melihat seberapa banyak lagi lidah yang dipotong. Wow! Hampir seperempat! Aku masih bisa bicara walau tak sempurna. Aku tetap boleh makan apa saja. Bahkan sehari setelah operasi, aku diajak sahabat makan durian. Iya, aku makan durian (musang king pula) setelah potong lidah dan bongkar leher.

20



Persiapan Kemo dan Radio

Tak sedikit orang yang membujukku untuk tidak operasi, tidak kemoterapi, tidak radioterapi. Ada yang bilang, kalau kemo nanti seumur hidup badan jadi lemah. Memang, efek kemo bisa lama. Namun banyak juga yang kemo dan pulih. **Operasi, kemoterapi, dan radioterapi merupakan metode pengobatan yang sudah teruji secara ilmiah dan tingkat keberhasilannya cukup tinggi.**

Apa yang harus disiapkan sebelum terapi?

Yang terpenting adalah mental. Selebihnya, fisik.

Aku makan seperti biasa. Tetap olahraga. Istirahat cukup.

Sederhana saja. Sebulan setelah operasi kedua dan

kondisiku fit, kami kembali ke Penang untuk menjalani

terapi. Kemoterapi 1 kali seminggu sekali,
radioterapi 6 kali seminggu,
selama 6 minggu.

21



Gundul is Cool

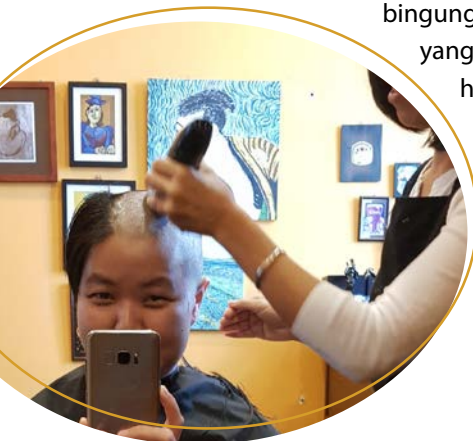
Sebetulnya aku tak perlu gundul, karena yang rontok hanya separuh bawah kepala. Bisa ditutupi rambut bagian atas. Namun kenapa aku memilih menggundul? Karena praktis. Banyak yang sangat sedih ketika harus gundul. Jadi selain sakit badan, juga menderita batin karena merasa tidak menjadi perempuan seutuhnya.

Bagiku, gundul is cool! Aku bahkan memutuskan gundul saja seumur hidup.

Aku paham kenapa gundul itu menakutkan bagi sebagian perempuan. Banyak yang menasihati begini, “Jangan sedih ya, nanti tumbuh lagi kok.” Aku tanya balik, “Kalau gundul terus memangnya kenapa?” Ada yang jadi bingung tak bisa jawab. Ada yang jawab, “Perempuan harus punya rambut.”

Lha, siapa yang mewajibkan? Komentar macam inilah yang menambah kesedihan yang tak perlu.

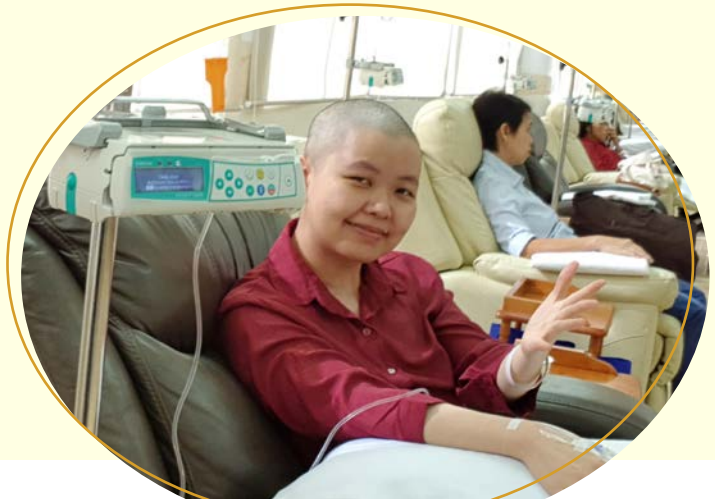
22



Kemoterapi

Penggunaan zat kimia untuk mengobati penyakit, yang dalam penggunaan modern, istilah ini merujuk eksklusif pada obat untuk kanker. Kemoterapi bertujuan menghambat atau menghentikan pertumbuhan sel kanker dalam tubuh, dengan menyerang pembelahan sel. Obat kemoterapi tidak terlalu berdampak pada sel yang sedang tidak membelah, namun kadang sel rambut dan sel yang aktif membelah lainnya bisa terkena dampak obat ini.

id.wikipedia.org/wiki/Kemoterapi



Suster-suster Gembira

Selama menjalani kemo, aku sangat santai. Datang pagi, rebahan manis, diinfus obat selama 5 jam. Selama kemo aku tidur, main HP, makan, minum, bercanda sama suster. Suamiku selalu menemani. Aku tidak mual dan muntah. Lemas sedikit saja. Aku masih bisa jalan cari makan ke pujasera, pakai masker tentunya.

Satu hal yang akan selalu kuingat ketika menjalani kemo adalah para suster gembira. Setiap kali masuk bangsal kemo, aku disambut riang para suster di sana. Mereka tak pernah bertanya, "Bagaimana keadaanmu?" Mereka hanya menyapa, "Haiiii, sayang!" Mereka hanya satu kali menjelaskan pantangan. Setelahnya, hanya jika ditanya. Mereka tidak terus mengingatkan tak boleh ini-itu. Mereka memberi kepercayaan kepada pasien. Obrolan yang dibuka pun bukan tentang kanker, tetapi mengenai keseharian yang menyenangkan.

24



Radioterapi

Terapi menggunakan radiasi sinar dari energi radioaktif. Kadang dikombinasi dengan kemoterapi dan pembedahan. Bertujuan menghancurkan dan mengurangi ukuran jaringan kanker. Radiasi menghancurkan materi genetik sel sehingga sel tidak bisa membelah lagi. Tidak hanya sel kanker yang hancur oleh radiasi. Sel normal juga. Karena itu dalam terapi sinar ini dokter berusaha menghindari sel sehat di sekitarnya. Kebanyakan sel normal akan pulih diri dari efek radiasi.

id.wikipedia.org/wiki/Radioterapi



Bertekad Makan dan Minum

Proses radioterapi cuma 15 menit. Tubuh rebahan, dengan kepala dipasung dengan topeng yang dicetak sesuai topografi kepalaku, untuk memastikan tak ada pergerakan sedikit pun.

Bagiku, radio lebih berat daripada kemo. Radiasi di kepala dan leher membuat kelenjar ludahku berangsur kehilangan fungsi. Setelah 10 kali radio, lidahku tak bisa merasakan apa pun. Makin lama, minum pun sulit.

Aku bertahan dengan tekad, walaupun sakit, tetap memaksa diri minum susu dan makan makanan lembut. Berat badanku pun mulai turun.

26



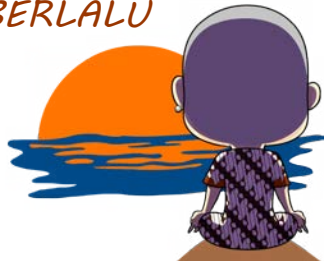
Barbeque Luar-Dalam

Seiring waktu, kulit leherku mengering, seperti kena luka bakar, pedih, panas. Lidahku pun seperti itu. Berat, namun ini pun berlalu.



27

*INI PUN AKAN
BERLALU*



Tak Menebar Kesedihan

Selama terapi aku mengingatkan diri untuk tetap kuat, agar tak menebarkan kesedihan kepada orang lain. Aku tak minta siapa pun menengok selama terapi. Aku tak mau mereka susah melihat kondisiku. Aku banyak melihat orang-orang yang menengok malah lebih sedih daripada pasiennya. Pasien malah jadi ikut sedih karena yang menengok sedih. Bukannya terhibur bersama, malah sedih bersama!

28 Apa aku tidak kesepian atau home sick di negeri orang? Sama sekali tidak. Aku tahu, orang-orang yang kusayangi selalu peduli kepadaku. Suami setia dan siaga selalu di sampingku. Suami ikut gundul? Nggak sih, dari dulu dia memang sudah gundul.



Jangan Terpanah 2 Kali

Orang yang terkena sakit badan,
itu ibarat terpanah 1 kali.

Jika orang itu bersedih,
itu ibarat terpanah 2 kali.

Orang yang batinnya tak terlatih,
bila terpanah, akan terpanah 2 kali.

Orang yang batinnya terlatih,
bila terpanah, cukup terpanah 1 kali.

Sakit badan bisa tak terhindarkan,
namun derita batin adalah pilihan.

29

WELL TRAINED



Apa yang Penting Selama Terapi?

- Kita harus bisa santai sesantai-santainya. Ketika badan sangat lemas, ya istirahat. Jangan malah memikirkan banyak hal, ingin melakukan ini-itu.
- Tetap bergerak ketika ada tenaga. Jalan ringan dan peregangan agar otot tubuh tak kaku.
- Tidak menyerah pada tidak adanya selera makan. Kemo dan radio bisa membuat kita tidak merasa lapar, tapi jangan ikuti itu. Tubuh kita sangat butuh nutrisi agar sel-sel baik bisa bertahan dan berkembang.
- Tidak menanggapi terlalu banyak masukan, karena itu bisa membuat kita khawatir sendiri. Kita adalah yang paling tahu rasa tubuh kita sendiri. Tanya dokter dan baca banyak riset, agar tidak salah cerna info.
- Membaca bacaan yang baik. Tetap melakukan hal baik. Meditasi atau berdoa agar pikiran baik.

NO DRAMA



Perjalanan Terberat

Hari demi hari dijalani, terapi pun selesai! Kami sungguh senang bisa pulang. Kondisiku pada akhir terapi, lumayan. Masih bisa jalan tanpa kursi roda. Cuma tidak bisa makan, hanya bisa minum sambil menahan sakit. Dokter menyarankan untuk pasang selang di hidung guna memudahkan makan, tapi aku tidak mau. Aku yakin masih bisa memaksa diri minum lewat mulut, yang lebih bagus untuk mempertahankan kesehatan otot mulut.

Nekatlah kami pulang ke Jakarta, 2 hari setelah terapi terakhir. Bagiku itu perjalanan terberat. Badan lemas, jadi aku duduk di kursi roda. Tidak bisa makan padat. Duduk di pesawat rasanya lama sekali. Belum lagi perjalanan dari bandara ke rumah. **Seberat apa pun proses ini, aku tahu, semua ini akan berlalu.** Perjuangan belum selesai. Aku harus memulihkan kondisi tubuh.

31

LIFE IS HARD



Lendir dan Jamur

Aku dibekali dua botol morfin dan koyo pereda nyeri untuk digunakan ketika nyeri terbakar radioterapi tak tertahankan. Memang nyeri di lidah dan leher kadang hebat sekali. Tidur tak nyenyak. Air putih pun terasa mengiris. Kelenjar ludah tak berfungsi, sehingga rongga mulut memproduksi lendir kental, yang harus kubuang sesering mungkin agar aku tak tersedak.

Rongga mulutku juga terjangkit jamur parah. Pedih sekali. Beruntung suamiku apoteker, jadi ia bisa cari obatnya. Ilmu farmasinya lumayan terpakai juga.

32

Tiga bulan aku tidak makan padat; hanya air, teh, jus, susu. Semua terasa sama. Berat badanku turun 7 kg. Sikat gigi adalah ritual menyakitkan, karena buka mulut pun sakit. Semua rasa sakit ini jadi perenungan mendalam bagiku, tubuh manusia ini begitu rapuh.



Menasihati atau Membebani?

Penting sekali untuk menerima kenyataan bahwa kanker bukan penyakit ringan. Bisa pulih, bisa tidak, bisa kambuh. Ketika pasien dalam keadaan sekarat, mengucapkan, "Semoga lekas sembuh," malah bisa menjadi beban baginya. Pasien malah bisa kecewa sendiri dengan keadaannya. Kita berniat memberinya semangat, tapi di sisi lain malah bisa mencipta kesedihan. Apalagi kala badan tanpa daya.

Kebiasaan lain yang bisa menjadi kurang tepat adalah memberi penilaian tanpa tahu benar kebiasaan pasien. Misalnya, "Kamu mungkin terlalu stres, terlalu capai;" "jangan terlalu banyak pikiran;" "makan harus bersih." Nasihat-nasihat semacam ini bisa malah menjengkelkan pasien. Lebih baik membicarakan humor atau hal-hal baik yang pernah dilakukan pasien.

33

OJO KEPO



Pendamping Terbaik

Para pendamping maupun penengok seyogianya tidak komen kepo, “Mungkin karena kamu begitu, begitu.” Sudahlah, lebih baik sekadar menemani dan menyayangi, jangan sok pahlawan memberi masukan yang belum tentu benar adanya.

Aku kadang mengucap maaf kepada suami karena keadaan ini menjadi begitu merepotkannya, secara waktu, fisik, dan finansial. Suamiku begitu tabah dan tenang, walau aku bisa merasakan sebetulnya ia sangat prihatin kepadaku. Namun sikapnya yang tegar sangat meneduhkanku. **Suami banyak membimbingku menghadapi ketakterdugaan hidup, terutama dengan meditasi.**



Meditasi Merasakan Napas

- Boleh berbaring, duduk, atau berdiri.
- Pejamkan mata.
- Santaikan tubuh, dari kaki, punggung, perut, dada, leher, wajah. Ucap dalam hati, "Santai..., santai..."
- Cobalah untuk tidak memikirkan apa pun.
- Setelah santai, rasakan napas.
- Bernapas biasa saja, jangan mengatur napas.
- Rasakan napas masuk dan napas keluar.
- Rasakan jeda antara napas.
- Nikmati rasa santai dan tenang.
- Jika pikiran ke mana-mana, ingat bernapas, kembali fokus ke napas.
- Terus rasakan napas selama yang dimau.
- Setelah selesai, nikmati rasa nyaman.

*REMEMBER
TO BREATHE*



So Far So Good

Waktu berlalu. Vitalitasku berangsur membaik. Bentuk lidahku pun pulih 80%-an dan tak pedih lagi untuk makan panas dan pedas. Walau belum sekuat dulu, aku kembali berolahraga dan bepergian bersama suami.

Untuk mendeteksi dini jika ada kekambuhan, dokter menjadwalkan scan berkala. Enam bulan kemudian, aku balik ke Penang untuk CT Scan. Hasilnya, bersih dan tak ada penyebaran. So far so good.

36



Stay Strong

Kanker telah membuatku menjadi lebih berani, lebih tabah, lebih bijak. Lebih berani menikmati hidup dan lebih berani memberi. **Aku tidak biarkan ketakutan menguasaiku.** Kalau tidak kambuh, aku syukuri. Kalau kambuh, aku hadapi dengan tabah. Aku menjadi lebih tidak memusingkan kerisauan remeh. Kanker membuatku lebih bisa melihat, mana yang betul-betul penting dan mana yang sebaiknya diabaikan.

Aku dan suami menghayati semua ini secara mendalam semasa menjalani kanker dan mengamati sesama pasien beserta pendamping dan penengoknya. Inilah yang selalu kami ucapkan kepada diri sendiri dan sesama: **STAY STRONG. TETAP KUAT.** Kita berusaha sekuat mungkin dengan segala upaya; kita juga menguatkan diri untuk menerima apa pun yang akan terjadi.

37

*APA PUN
YANG DATANG
DALAM HIDUP,
AKU SAMBUT*



Cancer Care

Pengalaman menyandang kanker membuatku dan suami menjadi lebih peka bertenggang rasa terhadap sesama penyandang kanker, terutama mereka yang terkendala secara ekonomi. Karena itu, kami terilhami membuat program Cancer Care, untuk memberikan bantuan rutin dana, suplemen, pendampingan, dan panduan meditasi kepada penyandang kanker yang tak mampu, serta beasiswa bagi anaknya.

38

Cancer
Care



Doa Terindah

Semoga aku
BERANI mengubah
yang bisa kuubah,

Semoga aku
TABAH menerima
yang tak bisa kuubah,

Semoga aku
BIJAK membedakan
yang bisa kuubah dan
yang tak bisa kuubah.

39

*SEMOGA SEMUA
BAIK ADANYA*



Persembahkan Kebajikan

Buku ini dipersembahkan untuk mengenang:

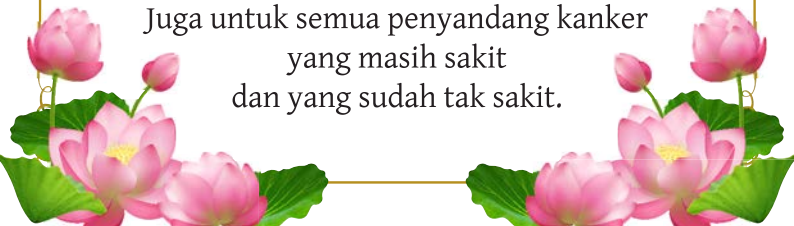
Lily Gho

Palembang, 29 April 1956 ~ Jakarta, 1 Mei 2017



yang telah menjadi
pahlawan kehidupan bagi keluarga
dan menjalani kanker dengan tegar.


Juga untuk semua penyandang kanker
yang masih sakit
dan yang sudah tak sakit.




E-book ini terbit berkat
kedermawanan Anda.
Donasi bisa disalurkan ke

BCA 4900333833
YAYASAN EHIPASSIKO



 085888503388

 ehipassikofoundation

 www.ehipassiko.or.id

Buku Dharma | Beasiswa | Cancer Care
Abdi Desa | Bakti Sosial Lintas Agama

TETAP
KUAT

